

Verduras "Ahogadas"

Rinde 5 porciones

Ingredientes

3 tazas	agua
1/4 libra	pechuga de pavo ahumada y sin pellejo
1 cucharada	chiles picantes frescos recién picados
1/4 cucharadita	pimienta de cayena
1/4 cucharadita	clavo molido
1/2 cucharadita	tomillo
1	tallo de cebolleta (picada)
1 cucharadita	jenjibre molido
1/4 taza	cebolla picada
2 libra	verduras de mostaza, repollo, nabo o una mezcla de las tres
2 cloves	ajo finamente picado

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes menos las verduras en una sartén grande y caliente hasta hervir.
2. Prepare las verduras enjuagándolas bien y quitándoles los tallos.
3. Desgarre o rebane las hojas en tamaños pequeños.
4. Agregue las verduras al caldo de pavo. Cocine de 20 – 30 minutos hasta suaves.

Precio

Por receta: \$7.27

Por servido: \$1.45

Fuente

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), [Heart Healthy Home Cooking African American Style](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza verduras preparadas, 1/5 de receta (361g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 5
% Valor Diario*	
Grasa Total 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 270mg	11%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 3g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 380%	Vitamina C 220%
Calcio 20%	Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa	9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4